



دانشگاه علوم پزشکی قزوین

دانشکده پرستاری و مامایی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد رشته مشاوره در مامایی

عنوان پایان نامه

مقایسه تاثیر آموزش به دو شیوه سنتی و مبتنی بر الگوی اعتقاد بهداشتی بر انجام تمرینات کگل در زنان میانسال

استاد راهنما

سرکار خانم دکتر نضال آژ

اساتید مشاور

آقای دکتر کاظم حسین زاه

سرکار خانم مریم مافی

نگارنده

کبری حمزه ای

ماه و سال انتشار

اردیبهشت ۹۷

چکیده فارسی

زمینه: مطالعات انجام شده اثربخشی تمرینات کگل را در پیشگیری و درمان ضعف عضلات لگن و در نتیجه بی اختیاری ادرار که از مهمترین عوارض آن می باشد اثبات کرده اند، اما هنوز بعنوان یک روش رایج توسط خانمها بکار گرفته نمی شود. لذا استفاده از یک الگوی آموزشی در جهت ترغیب گروه هدف به انجام مستمر این تمرینات ضرورت دارد، هدف از انجام مطالعه حاضر مقایسه انجام تمرینات کگل بعنوان جزیی از رفتارهای ارتقا دهنده سلامت با استفاده از الگوی آموزشی اعتقاد بهداشتی با روش معمول آموزش در مراکز سلامت شهر الوند در استان قزوین می باشد

مواد و روش ها: این مطالعه از نوع کارآزمایی کنترل شده تصادفی بود که بر روی ۱۰۰ نفر از زنان میانسال مراجعه کننده به مراکز جامع سلامت در شهر الوند در سال ۱۳۹۶ انجام شد، نمونه گیری در طی دو مرحله در مرحله اول بصورت طبقه ای تصادفی با تخصیص متناسب، از میان جامعه پژوهش تعداد ۱۰۰ نمونه انتخاب و سپس با استفاده از روش تصادفی ساده بدون جایگذاری به دو گروه کنترل و مداخله تخصیص داده شدند؛ گروه کنترل، فقط از مراقبتهای معمول بهره گرفتند و در گروه مداخله برنامه آموزشی بر پایه الگوی اعتقاد بهداشتی اجرا شد. مداخله آموزش طی ۴ جلسه آموزشی سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی و نمایش عملی اجرا شد. جهت هر دو گروه کنترل و مداخله، دو ماه بعد از اجرای برنامه آموزشی، مجددا پرسشنامه تکمیل شد و چک لیست عملکرد از گروه مداخله تحویل گرفته شد. داده ها پس از جمع آوری وارد نرم افزار spss شده و نتایج در قالب جداول فراوانی و نیز برای آزمون فرضیه های پژوهش از تی مستقل، تی زوجی، کای دو و مک نمار استفاده شد. جهت بررسی اثر متغیرها بر میزان آگاهی و رفتار بیماران از مدل رگرسیون خطی چندگانه و مدل رگرسیون غیر خطی لجستیک استفاده شد.

یافته ها: میانگین سنی شرکت کنندگان در این پژوهش 37.4 ± 5.22 سال بود بسیاری از نمونه ها در حد ابتدایی بودند (۳۷٪). دو گره از نظر متغیرهای زمینه ای قبل از مداخله تفاوت معنی دار نداشتند. میانگین نمره آگاهی در گروه آزمون قبل از مداخله 1.60 ± 0.46 و بعد از مداخله 0.92 ± 0.07 بود که به طور معنی داری نسبت به گروه کنترل افزایش یافته بود ($p < 0.001$). در مورد سازه های الگوی اعتقاد بهداشتی حساسیت درک شده قبل و بعد از مداخله در گروه آزمون و کنترل به ترتیب 3.98 ± 1.42 و 3.19 ± 1.07 بود که بعد از مداخله در گروه آزمون به 1.5 ± 24.48 افزایش و در گروه کنترل 3.31 ± 1.6 بدون تغییر ماند. برای سازه شدت درک شده قبل از مداخله در دو گروه آزمون و کنترل بصورت 4.32

$\pm 23,48$ و $4,45 \pm 23,6$ بود که بعد از مداخله به $2,73 \pm 33,38$ و $4,47 \pm 23,6$ تغییر یافت ، در مورد سازه منافع درک شده نیز این ارقام $2,57 \pm 17,58$ و $2,57 \pm 18,4$ بود که پس از مداخله بصورت $3,08 \pm 23,86$ و $2,57 \pm 18,41$ با افزایش قابل توجه در گروه مداخله تغییر یافت . در مورد سازه موانع درک شده این امتیازات در گروه مداخله و کنترل قبل از مداخله $3,64 \pm 21,30$ مشابه بود که بعد از مداخله در گروه آزمون بصورت معنی داری به $5,48 \pm 10,14$ کاهش داشت ، در حالیکه تغییری در گروه کنترل مشاهده نشد. در مورد سازه راهنمای عمل این ارقام برای آزمون و کنترل $6,31 \pm 19,28$ و $6,10 \pm 19,61$ بود که بعد از مداخله در گروه آزمون $3 \pm 22,52$ و در گروه کنترل بدون تغییر بود همچنین عملکرد(انجام تمرینات کگل) در افراد گروه آزمون نسبت به گروه کنترل افزایش معنی داری داشت ($p<0.001$).

نتیجه گیری : آموزش براساس مدل اعتقاد بهداشتی سبب ارتقاء میزان انجام تمرینات ورزشی کگل در زنان میانسال گردید. بعد از مداخله آموزشی براساس مدل اعتقاد بهداشتی، بین گروه کنترل و گروه آزمون در همه سازه های مدل اعتقاد بهداشتی اختلاف معنا داری وجود داشت. لذا توصیه می شود کارکنان مراکز سلامت الگوهای آموزش بهداشت را برای ارتقای رفتارهای سلامت بکار گیرند.

کلید واژه ها: عضلات کف لگن، آموزش تمرینات کگل، الگوی اعتقاد بهداشتی



Ghazvin University of Medical Sciences

School of Nursing and Midwifery

Dissertation for obtaining Master Degree in Consultation on Midwifery

thesis title

**Comparison of the effect of education in two traditional methods based on health belief model on
Kaghel exercises in middle aged women**

Under Supervision of:

Dr. Nezal Aj

Advisers:

Dr. kazem Hosseinzadeh

Ms. Maryam Mafi

By:

Kobra Hamzeei

Publication:

2018 May

Comparison the effects of traditional and health belief model-based education on Kegel exercises performance in middle-aged women

Abstract:

Introduction: Kegel exercises are highly effective in treating the pelvic muscles weakness and urinary incontinence, however it is not a common used method for women. It is necessary to apply an educational model to encourage women to conduct this exercise continuously. So, this study was aimed to compare the effect of using the traditional and health belief model-based educational intervention on Kegel exercises as part of health promotion behaviors.

Methodology: The Sample of this randomized controlled trial study was 100 middle-aged women referring to health centers in Alvand, Qazvin in 1396. The subjects were randomly assigned into control (N=50) or intervention (N =50) groups. The control group received the usual training. The intervention was attended in educational program based on the health belief model meeting 4 sessions per week for 12 weeks. The educational strategies were consisted of lecture, group discussion, question and answer and video showing. Both groups completed the questionnaires before and after intervention. The intervention group completed the checklist rather than questionnaire. The questionnaire and checklist were designed based on the health belief model studies. The collected data were analyzed by paired t and independent test to detect any significant changes.

Results: the mean age of women in the study was 37.4 ± 5.22 years. Most of them were elementary (37%). No significant differences were found between two groups at baseline. However, independent t-tests showed significant differences between the intervention (6.46 to 9.92 and the control group (6.56 to 6.54) in knowledge after implementation of the intervention. Furthermore, the results of paired t-tests revealed significant improvements in intervention group on sensitivity(16.42 ± 3.98 to 24.48 ± 1.51), severity(23.48 ± 4.32 to 33.38 ± 2.73), benefits(17.58 ± 2.57 to 23.86 ± 3.08), barriers(21.30 ± 3.64 to 10.14 ± 5.48), guidelines (19.28 ± 4.31 to 22.52 ± 3), self-efficacy(12.68 ± 0.72 to 24.28 ± 0.34). But no changes were observed in the control group on all subscales of health belief model. Before the intervention, only 10% of the subjects could conduct Kegel exercises correctly, which increased to 100% after the intervention.

Conclusion: The results of the present study may support the efficacy of the Health Belief Model-based education intervention on the Kegel exercises performance in middle aged women. So, it is suggested that the health care staff were trained on this methods and provide their educations based on these models.

Key words: pelvic floor muscle, Kegel exercises, health belief model